



O psiquiatra Machado (acima) e seus colegas de malhação: 110 quilos

Medicina

A força dos anos

Pesquisas indicam que a musculação é mais importante para os idosos que a caminhada

Primero, a má notícia, que, mesmo não sendo nova, preserva a capacidade de arrancar lamentos profundos. A partir dos 20 e poucos anos de idade, o corpo humano já começa a se deteriorar. A cada década, o peso aumenta cerca de 4%, a massa muscular reduz-se 5% e a perda de massa óssea pode bater em 17%. Uma pessoa sedentária chega aos 80 anos com metade da força muscular que tinha aos 30. Resultado prático: quedas e fraturas constantes, dificuldade para andar, levantar, sentar, vestir-se. A boa notícia, que é também uma novidade: tudo isso pode ser abrandado e já se sabe qual a melhor fórmula para tanto. A solução é a musculação.

Os pesquisadores da medicina do esporte concluíram que os exercícios de força são a atividade física que mais benefícios traz para a vida dos idosos. "Ninguém nega que as caminhadas e braçadas na piscina, os exercícios aeróbicos, façam bem, mas, para quem tem acima de 60 anos, o mais importante é a reversão da perda muscular e o ganho de força. Portanto, o prioritário é a musculação", afirma a médica Sandra Matsudo, diretora do Centro de Estudos

do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs). Estudos mostram que, após quatro semanas de treino, um idoso pode melhorar sua força muscular em até 220%. O psiquiatra aposentado Helio Cordeiro Machado, de 70 anos, decidiu fazer musculação porque já não andava em razão de duas hérnias de disco. "Três meses depois de iniciar os exercícios, minha dor diminuiu 90% e voltei a andar sem dificuldade", conta o malhador convicto, que hoje ergue 110 quilos com as pernas, cinco vezes mais do que conseguia há um ano.

Perda de massa muscular e de massa óssea no nível propiciado pelo avanço da idade prejudica as atividades

mais mezinhas do dia-a-dia, como andar, comer, subir escada ou tomar banho. Esses problemas podem ser sanados com mais eficiência pela musculação. "Pesquisas mostram que pessoas que envelheceram praticando atividades aeróbicas chegaram à velhice com o mesmo nível de massa muscular que um sedentário", diz José Maria Santarem, fisiatra da Universidade de São Paulo. "O estado geral de saúde deles, porém, era melhor", ressalva.

E a saúde de quem pratica musculação? Está aí a principal novidade dos centros de pesquisas. A musculação também melhora o estado geral do organismo e ajuda a evitar a ocorrência de doenças, como as cardiovasculares — as grandes vantagens das atividades aeróbicas. Além disso, diminui o percentual de gordura no corpo em nível próximo ao obtido com as caminhadas e corridas. Em matéria de condicionamento físico, os efeitos positivos ainda pendem para o lado dos aeróbicos. "Existe uma briga nos meios científicos entre os defensores dos aeróbicos e os da musculação. A conclusão mais sensata é que o melhor é a junção dos dois", aconselha o fisiatra Vagner Raso, do Celafiscs. Mas, então, qual fazer mais? "Como a pergunta é recorrente, o Colégio Americano de Medicina do Esporte definiu uma lista de prioridades para os idosos", responde Raso. "Em primeiro lugar, os exercícios de força, em segundo os de flexibilidade e, em seguida, os aeróbicos."

O efeito do ferro

Compare os resultados de um estudo brasileiro que avaliou os ganhos que um grupo de mulheres de 56 a 81 anos teve nos dois tipos de treinamento, de força e aeróbico, depois de doze semanas de exercícios

	MUSCULAÇÃO	AERÓBICO
Peso corporal	-1,5%	-3,3%
Porcentual de gordura no corpo	-9,2%	-10,5%
Capacidade de deslocamento	+6,1%	+3,3%
Força muscular	90%	30%*

* Estimativa baseada em outros estudos
Fonte: Celafiscs